



# 豆乳クリームパスタ

30分

乳製品を使用しない、簡単にすぐ作れるクリームパスタです。  
お好みに具材を変えてもおいしくいただけます。



材料	作りやすい量
スパゲティ	200 g
鶏小間	80 g
玉ねぎ	1 個
人参	3 cm くらい
えのき	1/2 袋
しめじ	1/2 袋
コーン缶	20 g
油	大さじ 1
豆乳	200 c c
コンソメ	小さじ 1
塩	小さじ 1/3
片栗粉	大さじ 3
パセリ粉	少々

## 作り方

- ① 玉葱を薄切りにし、人参、えのき、しめじは食べやすく切る。
- ② スパゲティは分量外の塩を加えた熱湯で、表示時間どおりに茹でておく。
- ③ 油で鶏小間・①をしっかり炒めて、しんなりしたらコーン、豆乳、コンソメ、塩を加えて煮る。
- ④ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ 茹でておいたスパゲティに、④をかけてパセリ粉をふったら出来上がり！

\* 味つけはお好みで加減してください。

ほうれん草やブロッコリーなど  
緑色の野菜も合いますね。



社会福祉法人  
聖隷福祉事業団  
Seirei Social Welfare Community